

**HUBUNGAN LATIHAN KORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN PEMAIN SEPAK BOLA PADA
SISWA SMP NEGERI 3 KABUPATEN SORONG**

SKRIPSI PENELITIAN



**DI SUSUN OLEH :
WILSON SYALUBU
NIM.148520120049**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH UNIMUDA SORONG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

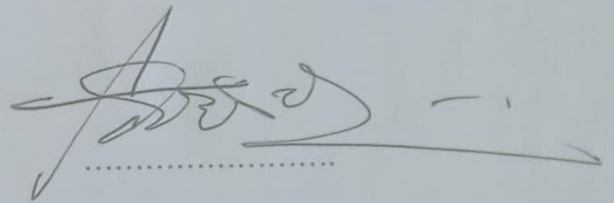
**HUBUNGAN LATIHAN KORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN PEMAIN SEPAK BOLA PADA
SISWA SMP NEGERI 3 KABUPATEN SORONG**

Nama : Wilson Syalubu
Nim : 148520120049

Skripsi Penelitian ini telah Disetujui Tim Pembimbing
Pada : ~~27 April~~ 2026

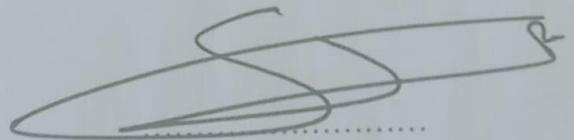
Pembimbing I

Dr. NURSALIM, M.Pd.
NIDN. 1406088801



Pembimbing II

SAIFUL ANWAR, M.Pd.
NIDN. 142603930



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

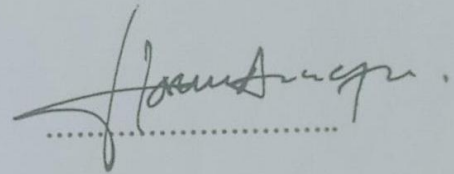
Pada : 07. April 2026

Dekan FABIO

Dr. RONI ANDRI PRAMITA, M.Pd
NIDN.1411129001

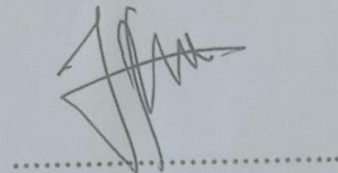
Ketua Penguji

HARMAMAN, M.Pd
NIDN.1430109601



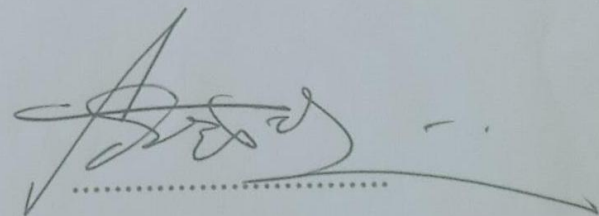
Penguji I

LEO PRATAMA, M.Or
NIDN.1422129301



Penguji II

Dr. NURSALIM, M.Pd.
NIDN. 1406088801



ABSTRAK

Wilson Syalubu/148520120049 Judul “**Hubungan Latihan Kordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Permainan Pemain Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong**”. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Pendidikan Sorong.

Sepak Bola merupakan permainan beregu yang dimana 1 regunya terdiri dari 11 pemain yang salah satunya terdiri dari 1 penjaga gawang (*goalkeeper*). Permainan Sepak Bola memiliki tujuan utama yaitu untuk memenangkan permainan dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan., penelitian *korelasional* adalah penelitian untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel bebas (*independent variable*) yaitu, koordinasi mata-kaki. Satu variabel terikat (*dependent variable*) yaitu ketepatan tembakan penalti Pada Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong. Penelitian ini bertempat di lapangan sepak bola SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong di mana waktu pelaksanaan latihan dimulai pada bulan Februari sebanyak 16 kali pertemuan. populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong sebanyak 32 Siswa. Hasil penelitian Hasil penghitungan data koordinasi mata-kaki SMP N 3 Kab. Sorong diperoleh rata-rata (*mean*) = 14,28, median = 14, modus sebesar = 14; *standart deviasi* = 2,37. Koordinasi mata-kaki. Hasil penghitungan data ketepatan penalti di SMP N 3 Kab. Sorong rata-rata (*mean*) = 63,43, median = 65, modus sebesar = 65; *standart deviasi* = 10,42. Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh pengaruh variabel koordinasi mata-kaki dengan ketepatan penalti bernilai positif. Uji keberartian pengaruh tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi $r_{hitung} = 0,742$ dengan $r_{(0.05)} = 0,296$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan penalti terhadap permainan sepak bola di SMP N 3 Kab. Sorong.

Kata Kunci: Latihan Kordinasi Mata-kaki, Siswa, Ketepatan Tendangan Penalti

ABSTRACT

Wilson Syalubu/148520120049 Title "The Effect of Foot-Eye Coordination Training on Penalty Kick Accuracy in Football Players' Games at SMP Negeri 3 Sorong Regency". Physical Education Study Program. Faculty of Language, Social and Sports Education, Muhammadiyah University of Education Sorong.

Football is a team game where 1 team consists of 11 players, one of which consists of 1 goalkeeper. The main objective of the Football game is to win the game by scoring as many goals as possible into the opponent's goal and trying to defend the goal so that the ball does not enter from the opponent's attack., correlational research is research to find out whether there is a relationship and if there is, how close the relationship is and whether the relationship is meaningful. In this study there are three independent variables, namely, eye-foot coordination. One dependent variable is the accuracy of penalty shots in students of SMP Negeri 3 Sorong Regency. This study took place on the soccer field of SMP Negeri 3 Sorong Regency where the training time began in February for 16 meetings. The population is the entire research subject. The population in this study were students participating in the soccer extracurricular at SMP Negeri 3 Sorong Regency as many as 32 students. Research results The results of the calculation of eye-foot coordination data at SMP N 3 Sorong Regency. Sorong obtained an average (mean) = 14.28, median = 14, mode = 14; standard deviation = 2.37. Foot-eye coordination. The results of calculating penalty accuracy data at SMP N 3 Kab. Sorong average (mean) = 63.43, median = 65, mode = 65; standard deviation = 10.42. Based on the results of the analysis above, the influence of the foot-eye coordination variable on penalty accuracy is positive. The significance test of this influence was carried out by consulting r count = 0.742 with r (0.05) = 0.296. Thus, the hypothesis that reads "there is a significant influence of foot-eye coordination on penalty accuracy on soccer games at SMP N 3 Kab. Sorong.

Keywords: Eye-foot Coordination Training, Students, Penalty Kick Accuracy

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **Wilson Syahlubu**
Tempat, Tanggal Lahir : **Wanurian, 16 Desember 2001**
NIM : **148520120049**
Jurusan : **Pendidikan Jasmani**
Alamat : **Kampung Klabra Rt.002/Rw.001 Distrik Beraur**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa SKRIPSI yang berjudul :“ **Hubungan Latihan Kordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Permainan Pemain Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong**”. Yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat atau saduran dari Skripsi orang lain.

Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabutnya predikat kelulusan dan gelar kesarjanaannya)

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, April 2026

Yang membuat pernyataan,



Wilson Syahlubu
NIM. 148520120049

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Sesungguhnya telah kesulitan itu ada kemudahan.
2. Aku tidak perlu menjadi hebat, selama ada orang tua tempat untuk ku belajar menjadi hebat.
3. Kebahagiaan yang sempurna dalam hidupku adalah kebahagiaan yang dapat membalas jerih payah dan tangis ayahku dengan kesuksesan.
4. Keberhasilan akan diraih dengan belajar, jangan ingat lelahnya belajar, tapi ingat buah manisnya yang bias di petik kelak ketika sukses.
5. Karena yakinlah bahwa tidak akan ada hasil yang bisa mengkhianati sebuah proses ketika proses itu dilalui dengan kerja keras.

PERSEMBAHAN

Hasil Penelitian ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada ke 2 orang tua saya ayahanda Enos Syalubu dan Ibunda Kornelia Meder yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam diri saya.
2. Kepada Kampus Unimuda yang merupakan wadah mencari ilmu dan jati diri saya.
3. Kepada dosen pembimbing yang telah membimbing saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi saya.
4. Kepada teman-teman lainnya yang selalu memberikan motivasi dalam skripsi saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dengan hati yang tulus dan pikiran yang jernih, tercurahkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul **“Hubungan Latihan Kordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Permainan Pemain Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong”** dengan baik.

Suatu kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri bagi penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, meski sesungguhnya masih banyak kekurangan dalam Skripsi ini. Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini terdapat banyak pihak yang membantu dan memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr.Rustamadji,M.Si Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
2. Roni Andri Pramita, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial Dan Olahraga.
3. Saiful Anwar, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Dosen Pembimbing I Dr. Nursalim, M.Pd. yang telah dengan sabar dantekun serta meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Saiful Anwar, M.Pd. yang telah banyak memberikan bimbingan pengarahan selama masa kuliah.

6. Segenap Dosen Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah banyak memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama duduk di bangku kuliah.
7. Rekan-rekan seangkatan khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan ke-2020 yang telah membantu saya dalam penyusunan Skripsi ini.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membaca.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada mereka semua. Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Semoga yang tertulis dalam Skripsi ini dapat bermanfaat. Amin

Sorong, April 2026

Wilson Syalubu
NIM : 148520120049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki	22
C. Hakikat Tendangan Penalti	24
D. Hakikat Ketepatan.....	28
E. Penelitian yang Relevan.....	30
F. Kerangka Berpikir.....	33
G. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi Penelitian Dan Sampel	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisi Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	44
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	44
C. Hasil Analisis Data.....	46
D. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan Penalti	25
Gambar 2.3 Diagram Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian	36
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki	39
Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes Ketepatan Tendangan Penalti	40
Gambar 4.1 Kordinasi mata-kaki	45
Gambar 4.2 Diagram Hasil Penelitian Ketepatan Penalti	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Hasil Penelitian Koordinasi Mata-kaki	45
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Penelitian Ketepatan Penalti	46
Tabel 4.3 Uji Normalitas	47
Tabel 4.4 Uji Linieritas	48
Tabel .4.5 Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana	48

DAFTAR LAMPIRAN

Data Penelitian Hasil tes Koordinasi Mata-kaki	56
Data Penelitian Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti	57
Statsitik Penelitian	58
Uji Normalitas	59
Uji Linieritas	60
Uji korelasi	62
Program Latihan	63
Dokumentasi	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak Bola merupakan permainan beregu yang dimana 1 regunya terdiri dari 11 pemain yang salah satunya terdiri dari 1 penjaga gawang (*goalkeeper*). Permainan Sepak Bola memiliki tujuan utama yaitu untuk memenangkan permainan dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan (M Al-Ghani, 2018). Menurut Sukma Aji dalam M. Irfan (2018), mengatakan Sepak Bola terdiri dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Jadi Sepak Bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Untuk bermain Sepak Bola dengan baik setiap pemain harus menguasai beberapa teknik dasar dalam bermain Sepak Bola, diantaranya seperti menggiring, mengumpan, mengendalikan bola (*stopping*), shooting, menyundul, merebut bola dan teknik penjagaan gawang (Yasriuddin, 2012).

Seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan ini. Teknik dasar permainan sepakbola adalah (1) menendang (*kicking*), (2) mengumpan (*passing*), (3) menghentikan bola (*controlling*), (4) menyundul bola (*heading*), (5) menggiring (*dribbling*)

(Sharma & Rawat, 2018, p. 11; Doewes, et al., 2020, p. 429; Rogo, dkk., 2022, p. 12). Teknik tersebut merupakan hal mendasar yang harus dikuasai seorang pemain. Dua kunci keberhasilan dalam sepakbola ialah penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara konsisten dan efektif. Apabila dua kunci tersebut dapat dikuasai dengan baik, maka seorang pesepakbola dapat baik pula memainkan sikulit bundar tersebut.

Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi passing bola yang berhasil. Pemain harus mampu passing dan mengontrol bola dengan baik setelah teman satu tim memberikan bola. Ketrampilan passing dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol. Bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk di passing dan diterima daripada bola yang sedang melayang di udara. Terdapat 3 teknik dasar untuk passing bola di atas permukaan lapangan: inside-of-the-foot (dengan bagian samping dalam kaki), outside-of-the-foot (dengan bagian samping luar kaki) dan instep (dengan kura-kura kaki) (J.A. Luxbacher, 2019:34).

Koordinasi adalah kemampuan motorik yang sangat kompleks, sebagai hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja (M Faruq, 2015: 159). Setiap orang untuk dapat melakukan gerak atau keterampilan baik dan yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Oleh karena itu, untuk dapat

melakukan gerakan koordinasi yang benar diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi.

Koordinasi ada dua dalam permainan sepakbola, yaitu pertama koordinasi gerak antara tangan, kaki dan mata (M. Faruq, 2008: 30). Koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Kondisi internal mencakup faktor-faktor yang terdapat pada individu, atau atribut lain yang membedakan pemain satu dengan pemain yang lainnya. Salah satu faktor kondisi internal adalah kemampuan fisik. Kemampuan fisik Berhubungan dengan koordinasi mata-kaki yang mempengaruhi penampilan pemain baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan. Dengan demikian dapat dikatakan koordinasi mata-kaki yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi pemain dalam latihan keterampilan bermain Sepak Bola dalam hal ini adalah kemampuan menggiring bola. Perbedaan koordinasi mata-kaki dapat dibedakan menjadi dua yaitu koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah. Perbedaan koordinasi mata-kaki yang ada pada diri pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam keterampilan bermain Sepak Bola.

Perbedaan pemain dalam hal koordinasi mata-kaki akan menjadi pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan metode latihan yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Pada keterampilan permainan Sepak Bola yaitu passing bola merupakan unsur teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain Sepak Bola. Aspek penting dalam meningkatkan kemampuan adalah melakukan pembinaan dan latihan khususnya dalam meningkatkan prestasi Sepak Bola di Indonesia (Wahyu Hidayat, 2019).

Lebih lanjut Kristina (2018, p. 3) menyatakan bahwa 40% sampai 50% gol di dalam permainan sepakbola muncul dari tendangan bola mati. Peluang terbesar dari sebuah tim sepakbola ialah saat tim tersebut mendapatkan sebuah tendangan penalti. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa tackle lawan dengan sengaja, hands ball atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Alestio (2018, p. 263) berpendapat bahwa tendangan penalti ini disebut sebagai tendangan eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol. Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepakbola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti. Hukuman tendangan

penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah. Seorang eksekutor tendangan penalti dituntut memiliki teknik dasar, kondisi fisik dan mental yang baik.

Diantara faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan penalti adalah kepercayaan diri. Supriyatni (2021, p. 132) menyatakan bahwa percaya diri (self confidence) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (judgement) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan pemain (Nisa & Jannah, 2021, p. 36).

Menurut Suharno HP (1985: 33), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Untuk memperoleh ketepatan tendangan penalti koordinasi yang baik perlu dimiliki. Karena semakin baik koordinasi mata dan kaki maka ketepatan melakukan tendangan penalti yang akan dihasilkan baik juga. Untuk mendapat ketepatan melakukan tendangan penalti yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan saja namun laju bola

harus diperhatikan, bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk itu dalam mendapatkan tendangan yang keras dan terarah maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, dan tendangan penalty merupakan momen krusial yang dapat menentukan kemenangan atau kekalahan suatu tim. Keberhasilan dalam tendangan penalty tidak hanya ditentukan keterampilan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor mental seperti keyakinan diri dan latihan mental.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Latihan Kordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Permainan Pemain Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah hubungan latihan kordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan penalti pada siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendangan penalti pada permainan sepakbola untuk siswa di SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong ?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki ntuk siswa di SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui Ada tidaknya hubungan latihan kordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan penalti pada siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong?
2. Untuk mengetahui Ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tendanganpenalti pada permainan sepakbola untuk siswa di SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong ?
3. Untuk mengetahui Ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki ntuk siswa di SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong ?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teroritis

- a. Bagi sekolah guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih Ekstrakurikuler dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam pengembangan dan meningkatkan keterampilan sepakbola khususnya dalam ketepatan menendang penalty
- b. Bagi Siswa Sebagai penambah ilmu atau wawasan dalam bidang permainan sepakbola.
- c. Bagi masyarakat menjadi paham bahwa penting dalam melakukan latihan tendangan penalty

- d. Bagi peneliti selanjutny menjadi referensi untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya, khususnya dalam bidang sepakbola.

2. Secara Praktis

- a. Guru dan pelatih digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap faktor–faktor yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan ketepatan tendangan penalti pada permainan sepakbola.
- b. Bagi siswa sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola khususnya dalam kekuatan, koordinasi dan ketepatan tendangan penalti.
- c. Bagi masyarakat umum dapat mengerti dan mengenal bagaimana cara untuk melatih ketepatan tendangan penalti.
- d. Bagi peneliti selanjutnya menjadi referensi untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya, khususnya dalam bidang sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Permainan Sepak

Permainan sepak bola telah diperkenalkan ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik prajurit perang, serta mengisi waktu senggang. Perubahan bentuk permainan kelompok dengan cara melakukan tendangan terhadap tengkorak kepala manusia, hingga benda dalam bentuk yang relatif bulat dari lambung binatang, yang akhirnya benda bulat yang terbuat dari usus atau kulit binatang bahan sintetis yang lebih ringan. Menurut Herwin (2014) “Peralihan perkembangan sejarah permainan sepak bola menurut, terbagi menjadi sejarah sepak bola kuno dan sejarah sepak bola moderen.

1. Sejarah Sepak Bola Kuno

Permainan sepak bola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani Kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan Episkyros. Pertandingan dilaksanakan dengan menonjolkan kekuatan tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Pada masa Romawi dikenal dengan nama *Harpostum*, dengan tujuan yang hampir sama dengan *Episkyros*. Pada

abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masing-masing regu berjumlah 500 orang dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer. Permainan dilakukan di jalan- jalan sehingga banyak mengakibatkan kerusakan, kecelakaan, dan kematian. Pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

2. Sejarah Sepak Bola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepak bola untuk pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 pasal peraturan, yang kemudian dikenal dengan nama Cambridge Rules of Football. Selanjutnya pada 22 Mei 1904, Federation Internationale de Football Association (FIFA) didirikan atas inisiatif dari Robert Guirin asal Perancis, dengan anggota 7 negara, yaitu Belgia, Denmark, Perancis, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Permainan sepak bola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepak bola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat bersaing dengan Negara Eropa lainnya dan Negara Benua Amerika Latin. Termasuk didalamnya pembinaan sepak bola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepak bola modern.

3. Sejarah Sepak Bola Indonesia

Perkembangan sejarah sepak bola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau bond sepak bola pertama, yang dikenal dengan nama Rood Wit yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu bond yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut Java Voetbal Bond oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi bond-bond sepak bola pribumi yang diprakasai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepak bola Indonesia lolos ke Piala Dunia.

2. Hakikat Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh- puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang

sangat pesat (Komarudin & Risqi, 2020, p. 1). Adi & Andiana (2020, p. 113) menyatakan bahwa sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut FIFA *Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020, p. 215).

Pendapat Keliat & Helmi (2018, p. 45), sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir. Pendapat Aji (2021, p. 23) bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain

diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itupun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiapregunya terdiri tersebut 11 pemain.

Selaras dengan hal tersebut, Andriansyah & Winarno (2020, p. 14) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masingregu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Sepakbola merupakan salah suatu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke

dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola Hamzah (2019, p. 2).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola (Mubarok, dkk., 2019, p. 98). Pendapat Erfayliana & Wati (2020, p. 160) bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*),

menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Irawan, dkk., 2022, 2). Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*) (Akhmad & Suriatno, 2018, p. 48).

Pemain untuk dapat bermain sepakbola yang baik harus menguasai keterampilan teknik bermain sepak bola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan skill bermain sepakbola ada lima yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goalkeeping*. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat sepakbola menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “*passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense dan playing ability*” (Naldi & Irawan, 2020, p. 7).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring

(*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

3. Hakikat Tendangan Penalti

Tendangan penalti diberikan jika tim bertahan melakukan pelanggaran keras di area sendiri. Selain tendangan penalti diambil jika dalam pertandingan 2x45 menit gol pertandingan seri lalu lanjutkan ronde tambahan 2x15 menit hasilnya tetap tidak perubahan maka penalti harus diambil. Tembakan penalti tidak semua pemain dapat mengontrol karena teknik membutuhkan konsentrasi level yang tinggi dalam momen yang ditentukan, penaltilah yang menentukan kemenangan sebuah tim, terutama ketika selisih gol adalah antara dua tim yang bersaing adalah sama atau seri (Agus & Fahrizqi, 2020). Juga tidak jarang penalti menjelang akhir pertandingan untuk kemenangan yang menentukan Pemain yang menerima penalti memiliki hal yang perlu dipertimbangkan, seperti skill, teknik, konsentrasi, dan mental stamina.

Tendangan penalti adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri, tendangan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah dibuat ditengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis) dengan jarak 12 kaki dari garis gawang, jika terjadi handball yang disengaja atau pelanggaran serius di daerah penalti wasit akan menghadihkan tendangan penalti. Tendangan penalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari

titik penalti. Tendangan tersebut dilakukan dari titik penalti 11 m di depan dan di tengah gawang.

Tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikenakan terlepas dari posisi bola. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa tackle lawan dengan sengaja, hands ball atau tindakan- tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Keberhasilan mencetak gol dari titik penalti sungguh merupakan hal yang menguntungkan, akan tetapi menjadi sebaliknya kegagalan dari tendangan penalti adalah hal yang sangat merugikan untuk tim. Tendangan penalti adalah tendangan dalam permainan sepakbola yang dilakukan di titik putih kotak penalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan tanpa ada gangguan dari pemain lawan (Kurniawan & Setiabudi, 2018, p. 3).

Selain itu, dalam permainan sering teknik penalti menjadi sangat tidak efektif karena kondisi mental yang menurun karena kondisi mental menurun dapat mempengaruhi pemain untuk berkonsentrasi pada adu penalti. Tendangan penalti merupakan salah satu penerapan teknik dasar shooting. *Shooting* adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola, teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol (Karim, dkk., 2021, p. 66).

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan

tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dilihat dari sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Tendangan penalti dilakukan melalui titik putih di dalam kotak penalti yang jaraknya dari gawang adalah 11 meter. Tendangan penalti dilakukan karena hukuman akibat pelanggaran yang dilakukan di dalam kotak penalti dan menentukan pemenang pertandingan jika pertandingan berakhir imbang pada waktu normal dan tambahan waktu. Tendangan penalti dilakukan berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Saat melakukan tendangan penalti mental dan kepercayaan diri sangat menentukan selain penguasaan teknik dasar yang baik (Mardhika, 2017, p. 175).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan penalti adalah tendangan bebas yang dilakukan dari titik penalti dengan jarak 11 meter tanpa adanya hambatan atau hadangan dari pemain lawan sebagai hukuman dari pelanggaran yang dilakukan seorang pemain di daerah kotak penaltinya sendiri.

4. Hakikat Latihan Mental

a. Latihan Imajeri

Imajeri merupakan sebuah bentuk simulasi yang aktual, dalam imajeri berbagai pengalaman itu nyata melalui pancaindra (melihat, merasakan, dan mendengarkan) tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di dalam otak. Satiadarma (2006, p.50) dalam latihan visualisasi atlet harus berusaha melatih kepekaan pengindraannya. Meskipun penglihatan merupakan aspek dominan, namun dalam proses visualisasi atlet juga perlu melatih kepekaan idera lainnya, seperti pendengaran dan

penciumannya. Atlet tidak hanya membayangkan suasana pertandingan, tetapi juga membayangkan tepukan penonton, teriakan supporter, udara dan aroma di gelanggang olahraga.

Eversheim dan Block (2002, p.34) dalam proses visualisasi seorang individu melakukan latihan mental dengan menggunakan kondisi precues (pra- isyarat). Kondisi pra-isyarat ini melibatkan aspek konsentrasi dan dilandasi oleh tiga hal utama. Pertama, hal yang divisualkan harus terlebih dahulu tertanam dalam ingatan seseorang. Kedua, untuk memfungsikan perilaku sesuai dengan praisyarat seseorang harus memusatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada sasaran perilaku, jika hal ini tidak dilakukan maka arah perilaku mungkin akan menyimpang. Ketiga, perhatian harus berlangsung terus di dalam area pra-isyarat hingga tercapainya sasaran perilaku.

Savelbergh dan Kamp (2000, p.85) metode visualisasi merupakan metode yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Informasi yang dimiliki seseorang dan gerakan yang dilakukan oleh orang tersebut merupakan dua hal yang berpasangan secara erat. Oleh karena itu, Savelbergh dan Kamp menekankan pentingnya kekhasan latihan visualisasi bagi masing masing cabang olahraga, bahkan nomor-nomor pertandingan yang bersifat spesifik atau individual. Fanning(Satiadarma, 2006, p.80) dalam proses visualisasi atlet juga harus mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam

bertindak. Dapat disimpulkan bahwa imajeri merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan.

Menurut Quinn (2010, p.54) Manfaat imajeri memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi.

5. Latihan Konsentrasi

Salah satu bentuk latihan mental yang lain adalah konsentrasi. Nasution (2010, p.28) Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Menurut *Weinberg* dan *Gould* (2003, p.365) membatasi konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau fokus kepada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Atlet seringkali mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian pada tugasnya baik pada saat berlatih maupun pada saat bertanding. *Weinberg* dan *Gould* (2003, p.359) mengemukakan bahwa hal tersebut terjadi karena adanya sejumlah kondisi seperti berikut: (1) Terpaku pada kejadian di masa lalu, (2) Terpaku pada kejadian yang akan datang, (3)

Tepaku pada bermacam-macam isyarat secara simultan, (4) Terlalu khawatir dengan masalah teknis.

Menurut Loehr (Komarudin, 2013, p.141) atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila: *“We have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking”*. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet memiliki konsentrasi. Atlet yang memiliki konsentrasi akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan selective attention (perhatian yang memusat). Cox (2002, p.32) menyatakan konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway (2000, p.34) yang menyatakan bahwa konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, atau tenis, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk cabang olahraga yang beregu.

Dalam olahraga masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet menjadi kebingungan tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya akan berkurang. Untuk

menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan konsentrasi.

B. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Banyak gerakan-gerakan dalam sepakbola yang memerlukan koordinasi. Koordinasi dalam permainan sepakbola antara adalah koordinasi mata-kaki, koordinasi mata dan kepala dan koordinasi mata-kaki. Koordinasi tersebut merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menggiring bola, menyundul bola dan menendang bola. Dalam hal ini koordinasi mata-kaki termasuk di dalamnya. Menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (2000:172) “koordinasi merupakan keharmonisan kerja antara kelompok otot selama melakukan tugas gerak yang menunjukkan tingkat keterampilan”.

Menurut Suharno H.P. (1993:61) "Koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras. Sajoto M (1995:17) mengemukakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif". Menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (2000:172) “koordinasi merupakan keharmonisan kerja antara kelompok otot selama melakukan tugas gerak yang menunjukkan tingkat keterampilan”. Menurut Iskandar Z. Adisapoetra dkk (1999:10), yang dimaksud dengan koordinasi adalah "kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan

hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan." Schmidt (1988:265) menambahkan bahwa koordinasi adalah perpaduan dua perilaku atau lebih, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan atau mengintegrasikan beberapa gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuan. Dari uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-kaki adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara gerakan mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif.

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang di dalamnya terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang saling berkaitan. Harsono (1988: 221) menyatakan bahwa, "kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, kinestetik sense, balance dan ritme, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat". Menurut Suharno HP. (1993:62) dalam usaha untuk pencapaian prestasi, koordinasi dipengaruhi oleh : "(1) Pengaturan syaraf pusat dan tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan. (2) Tergantung tonus dan elastisitas dari otot yang melakukan gerakan. (3) Baik dan tidaknya keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan atlet. (4) Baik dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot dan indera".

Faktor yang mempengaruhi koordinasi sangat kompleks. Tingkat

koordinasi yang dimiliki seseorang dominan dipengaruhi oleh faktor dari dalam (internal). Kemampuan koordinasi seseorang dipengaruhi oleh bawaan dan unsur-unsur kondisi fisik diantaranya kelincahan, kelentukan dan keseimbangan. Kemampuan koordinasi seseorang dipengaruhi oleh faktor bawaan dan unsur-unsur kondisi fisik di antaranya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan. Di samping itu juga, kualitas koordinasi dipengaruhi kualitas persepsi selama melakukan gerakan, kualitas penyesuaian gerak dalam dimensi waktu dan jarak serta pengorganisasian syaraf dan otot sangat menentukan koordinasi. Jika komponen-komponen tersebut dalam kondisi baik, maka kemampuan koordinasi yang dimiliki juga baik. Dengan koordinasi yang baik, maka gerakan-gerakan keterampilan atau gerakan yang ganda dapat dilakukan lebih efektif dan efisien.

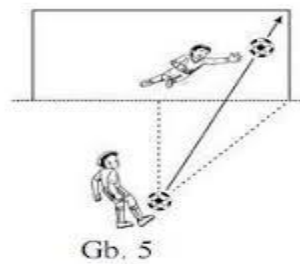
C. Hakikat Tendangan Penalti

Antara 40 sampai 50% gol di dalam sepakbola muncul dari tendangan bola mati. Tendangan bola mati mengharuskanmu untuk menendang bola yang diam pada suatu posisi di lapangan baik menggunakan tendangan pendek atau panjang, rendah atau tinggi, membelok atau melengkung (Dany Mielke, 2007:11). Tendangan bola mati meliputi tendangan sudut, tendangan bebas langsung, tendangan bebas tidak langsung, tendangan gawang, dan tendangan penalti. Menurut Dany Mielke (2007:12) yang paling berbahaya dari tendangan ini adalah tendangan penalti, yang menempatkan seorang pemain berhadapan langsung dengan

penjaga gawang.

Tendangan pinalti dalam permainan sepakbola dapat terjadi selama pertandingan tersebut belum selesai. Tendangan pinalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah tendangan hukumannya sendiri. Menurut Gifford (2002: 58) tendangan pinalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik pinalti. Pelanggaran yang biasanya diganjar dengan tendangan bebas menjadi tendangan pinalti jika pelanggaran itu dilakukan di dalam kotak pinalti.

Tendangan pinalti



Gambar 2.1 Tendangan Penalti
(Sucipto,dkk, 2000:25)

Menurut Jhon D. Tenang (2007:52) kalau seorang bek berada di dalam daerah pinalti sendiri ketika melakukan pelanggaran terhadap lawan, maka timnya akan dikenai hukuman pinalti. Tendangan pinalti biasa dilakukan dari titik pinalti dan semua pemain harus berada di luar kotak pinalti dengan jarak 10 meter dari bola. Kiper harus tetap pada posisinya dan tidak boleh bergerak sebelum bola ditendang. Penendang hanya sekali melakukan tendangan dan tidak bisa mengulang kecuali bola menyentuh

pemain lain atau pantulan dari kiper lawan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan pinalti adalah tendangan bebas yang mengarah ke gawang dikarenakan pemain bertahan melakukan pelanggaran di daerah kotak pinalti, dilakukan dari titik pinalti yang terletak 12 yards lurus dengan garis tengah gawang. Tendangan ini hanya dilakukan sekali kecuali bola menyentuh pemain lain atau pantulan dari kiper lawan, kiper harus tetap pada posisinya tidak boleh bergerak sebelum bola di tendang dan semua pemain harus berada diluar kotak pinalti kecuali penendang dan penjaga gawang lawan.

1. Tendangan Penalti untuk Siswa SMP

Bagi sebagian pemain yang sudah terlatih, kejadian ini bukanlah hal yang baru, tetapi bagi para pemain-pemain usia muda adalah hal yang baru yang akan ditemuinya nanti di dalam pertandingan kompetisi sesungguhnya. Suatu tembakan pinalti yang mantab diarahkan ke sisi jauh dari jangkauan kiper daripada tembakan keras mengenai kiper, tiang gawang atau bahkan penonton. Melakukan tendangan pinalti sebaiknya dilakukan dengan tenang dan penendang harus menentukan terlebih dahulu akan diarahkan kemana arah bola. Menurut Soedjono (2020: 37) cara melakukan tendangan pinalti dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Usahakan untuk melihat kepada bola, bukan kepada penjaga gawang.
- b. Apabila ingin menendang keras, usahakan supaya tendangan cukup rendah.
- c. Apabila akan mengarahkan bola, arahkanlah ke tiang gawang.

- d. Tentukan terlebih dahulu arah ke mana bola akan ditendang, jangan coba untuk mengubahnya.

Menendang bola merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. Sarjono (2020: 91) menyatakan menendang bola itu paling banyak dilakukan dalam olahraga sepakbola jika dibandingkan dengan unsur-unsur teknik yang lainnya, maka wajar jika menendang bola menjadi unsur dalam olahraga sepakbola dan merupakan unsur pertama yang harus diajarkan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Penalti

Bagi pemain sepakbola komponen fisik penting dan harus dimiliki oleh pemain. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan beberapa komponen fisik di dalamnya, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, koordinasi, kecepatan, panjang tungkai dan kekuatan tungkai. (Maksum, 2007: 27). Dalam melakukan tendangan, daya ledak berperan pada saat kaki melakukan sepakan pada saat melakukan tendangan dan itu bisa berpengaruh terhadap hasil tendangan. Menendang juga memerlukan akurasi.

Dalam melakukan akurasi shooting atau tendangan pada olahraga sepakbola ada komponen antropometri yang mempengaruhi suatu tendangan yaitu ukuran panjang betis dan ukuran panjang paha (Rahardian dkk, 2008: 3). Antropometri adalah suatu metode untuk menilai tipe dan bentuk struktur tubuh berdasarkan faktor umum tinggi dan berat. Dalam pengambilan komposisi antropometri di atas,

pengukuran panjang betis dan panjang paha merupakan pengukuran antropometri yang mewakili pengukuran dimensi tubuh tentang panjang tulang. Sedangkan Ketepatan shooting dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukadiyanto (2002: 102-104), mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan shooting, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman (keterlatihan), keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

D. Hakikat Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Menurut Suharno HP (1985: 32), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Sedang menurut Muh Sajoto (1995: 9), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu.

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ada beberapa hal yang mempengaruhi ketepatan, menurut Suharno HP (1985: 32), bahwa faktor-faktor penentu ketepatan adalah kordinasi

tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jauh dekatnya sasaran, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dari anak latih serta ketelitian, dan kuat lemahnya suatu gerakan. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Menurut Suharno HP (2000:63), Ciri-ciri latihan ketepatan (*accuracy*):

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol keliatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan (*accuracy*):

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju kecepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan

maupun pertandingan resmi.

Melihat pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung seperti indera, anggota gerak bagian tubuh, kuat lemah dan cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman kemampuan mengantisipasi gerak.

E. Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan orang lain yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan peneliti serta dapat dimanfaatkan sebagai penguat kajian teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Mahardika Bayu (2012) yang berjudul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Tembakan Penalti Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 2 Ngaglik” Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan antara panjang, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Ngaglik. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Ngaglik yang berjumlah 22 anak. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap ketepatan tembakan penalti. Terdapat hubungan yang signifikan

antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan tembakan penalti. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tembakan penalti. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tembakan penalti dengan $F_{hitung} 11,969 > F_{tabel} (4,41)$.

2. Penelitian Said (2009) yang berjudul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Gawang pada Siswa SSB IM Purwokerto Usia 12-14 Tahun”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara power otot tungkai dan kelentukan togok terhadap ketepatan menendang bola ke gawang pada siswa SSB IM Purwokerto usia 12-14 tahun. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subyek adalah seluruh siswa SSB IM Purwokerto yang berjumlah 30 Siswa. Instrument yang digunakan adalah tes power otot tungkai, kelentukan togok dan tes menendang bola ke gawang. Analisis data menggunakan uji korelasi dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian a) ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan ketepatan menendang bola ke gawang dengan hasil koefisien korelasi 0,454 lebih besar dari batas penolakan $r_{tabel} 5\% = 0,361$. b) ada hubungan antara kelentukan togok dengan ketepatan menendang bola ke gawang dengan koefisien korelasi 0,383 lebih besar dari batas penolakan $r_{tabel} 5\% = 0,361$. c) ada

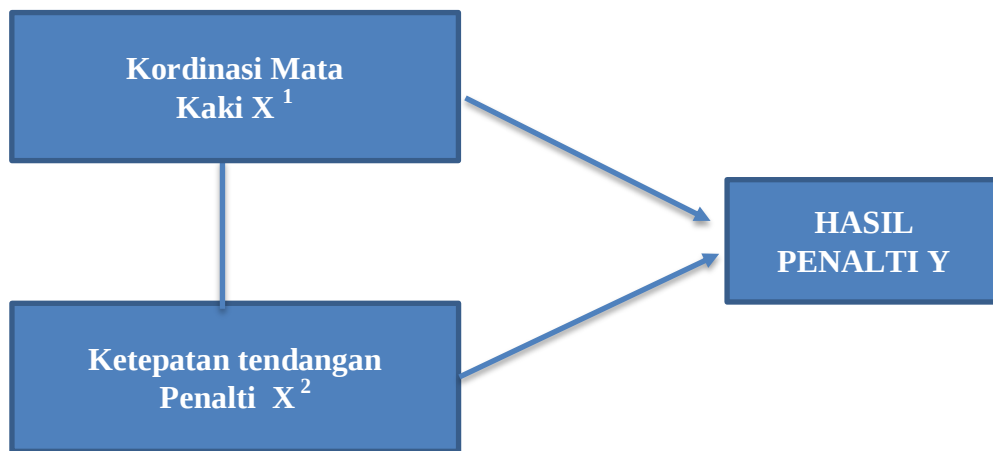
hubungan antara power otot tungkai dan kelenturan togok dengan ketepatan menendang bola ke gawang dengan hasil uji f tabel dengan taraf signifikan 5% = 3,36.

3. Penelitian Nugroho Dimas Pambudi (2012) yang berjudul “ Hubungan Antara Koordinasi, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Dengan Ketepatan Shooting pada Permainan Sepakbola untuk Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 3 Godean”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara koordinasi, kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan ketepatan shooting pada permainan sepakbola untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Godean. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Subyek penelitian yaitu siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler dan menggunakan teknik purposive sampling, dari jumlah 61 siswa menjadi 41 siswa. Instrument yang digunakan adalah tes koordinasi, tes kekuatan otot tungkai, tes kecepatan dan tes ketepatan shooting. Analisis data menggunakan uji korelasi product moment, analisis data regresi dan korelasi, baik sederhana parsial maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian a) ada hubungan antara koordinasi dengan ketepatan shooting besar hubungan tersebut secara sederhana sebesar 0,656 dan secara murni sebesar 0,558. b) ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan shooting dan besar hubungan secara sederhana sebesar 0,533 serta secara murni

0,433. c) tidak ada hubungan antara kecepatan dengan ketepatan shooting, karena hubungan secara sederhana hanya -0,303 dan secara murni 0,090. Dari hasil tersebut disimpulkan tidak ada hubungan antara kecepatan dengan ketepatan shooting. d) ada hubungan antara koordinasi, kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan ketepatan shooting yaitu sebesar 14,579. Adapun sumbangan yang diberikan koordinasi dengan ketepatan Shooting sebesar 62,21%. Sumbangan yang diberikan oleh kekuatan otot tungkai dengan ketepatan shooting sebesar 34,13%. Sumbangan yang diberikan oleh kecepatan dengan ketepatan shooting sebesar 3,66%. Dan sumbangan yang diberikan dari koordinasi, kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan ketepatan shooting sebesar 54,2%.

F. Kerangka Berpikir

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan di mana di dalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepakbola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Teknik dasar dalam permainan sepakbola tersebut meliputi: mengoperkan bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), menggiring (*dribbling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).



Gambar 2.3 Diagram Kerangka Berpikir
(Suharsimi A (2009: 312))

Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, saraf, tulang, dan persendiaan merupakan koordinasi neuromusculer. Koordinasi neuromusculer adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga (Sukadiyanto, 2002: 141). Seorang pemain sepakbola agar dapat melakukan tembakan penalti yang tepat dan tidak salah arah haruslah mempunyai koordinasi yang baik antara mata dan kaki yaitu dengan cara konsentrasi sebaik-baiknya. Hal ini dikarenakan seorang pemain yang akan melakukan tembakan penalti haruslah memiliki ketepatan perkenaan bola pada saat menendang dan sasaran yang akan dituju haruslah jelas, dengan mengetahui target yang dituju. Koordinasi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi seorang dalam melakukan tembakan penalti. Dengan koordinasi mata dan kaki yang

bagus maka bola yang ditendang akan akurat dan menuju ke sasaran.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola Pada Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional, dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode survei. Menurut Suharsimi A (2009: 312), penelitian korelasional adalah penelitian untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel bebas (independent variable) yaitu, koordinasi mata-kaki. Satu variabel terikat (dependent variable) yaitu ketepatan tembakan penalti Pada Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong. Desain penelitian disajikan seperti berikut ini :



Gambar 3.1 Desain Penelitian
Suharsimi A (2009: 312)

Keterangan :

X^1 : Koordinasi mata-kaki

X^2 : Ketepatan Pinalti

Y : Hasil Tendangan Pinalti siswa

3.1.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Guna memperjelas pengertian variabel penelitian, perlu dikemukakan definisi operasional dari

setiap variabel, yaitu:

1. Koordinasi Mata-Kaki (X^1)

Koordinasi adalah keterampilan yang dimiliki siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Koordinasi mata-kaki di ukur dengan jumlah (frekuensi) (Ngatman, 2019: 25).

2. Ketepatan Tendangan Penalti (X^2)

Ketepatan Tendangan Penalti adalah kemampuan siswa SMP N 3 Kabupaten Sorong dalam melakukan shooting ke gawang dari jarak 12 meter sampai sasaran yaitu gawang (Sukatamsi, 2019: 357).

3. Hasil tendangan Pelanti pada siswa (Y)

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di lapangan sepak bola SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong di mana waktu pelaksanaan latihan pada masing-masing kelompok dalam waktu yang bersamaan yaitu dimulai pada bulan Februari sebanyak 16 kali pertemuan.

C. Populasi Penelitian Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono dalam Afandi (2016 : 40). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang

terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2006: 55). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti sepak bola pada siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong sebanyak 32 orang

2. Sampel penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong sebanyak 32 anak.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengambilan data dari dua variabel yaitu:

a. Tes Koordinasi Mata-kaki

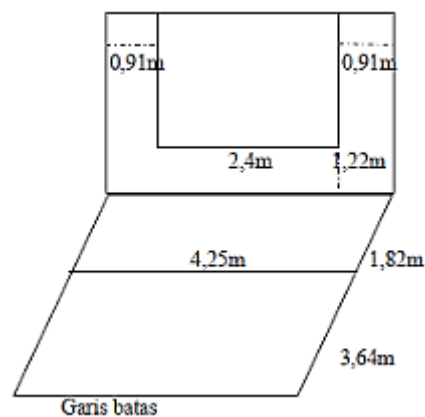
Tes koordinasi mata dan kaki dilakukan dengan menggunakan *Mitchell Soccer Test* yang dikutip oleh (Ngatman, 2001: 25).

Tujuannya untuk mengukur koordinasi mata dan kaki. Tes ini memiliki validitas 0,76 dan reliabilitasnya 0,89. Petunjuk Pelaksanaan Tes :

- 1) Testi menendang bola ke daerah sasaran setelah tanda atau aba-aba diberikan.
- 2) Bola pantul dikontrol, kemudian ditendang kembali secara terus-

menerus selama 20 detik.

- 3) Saat bola memantul bola dikontrol baik dengan kaki atau anggota badan yang lain diperbolehkan, kecuali lengan.
- 4) Jika bola mental jauh harus dikejar, kemudian di bawa ke belakang garis batas dengan mempergunakan kaki (harus di dribbling), kemudian ditendang lagi kesasaran untuk melanjutkan tes sampai waktunya habis.
- 5) Setiap bola yang menyentuh lengan, skornya dikurangi satu.
- 6) Trial 3 X @ 20 detik (secara berurutan).
- 7) Skor akhir adalah jumlah skor dari 3 X trial



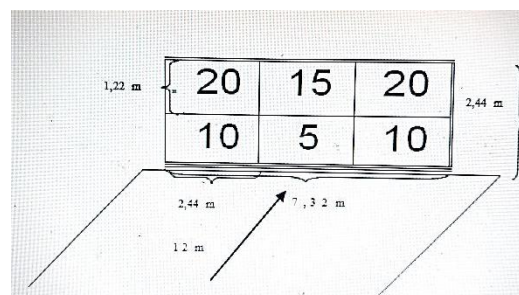
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki
Sumber: *Mitchel JR* dikutip Ngatman (2001: 25)

b. Tes Ketepatan Tendangan Penalty

Tes yang digunakan, tes menembak ke gawang (Sukatamsi, 1997: 6.29). Gawang ukuran normal lebar 7,32 meter tinggi 2,44 meter dibagi menjadi 6 bidang sasaran yang sama luasnya dengan batas tali, masingmasing bidang sasaran diberi nilai. Jarak antara garis

batas menembakan bola dengan gawang untuk kelompok umur 12-14 tahun adalah 12 meter sebagai berikut :

- 1) Pemain berdiri di belakang garis batas menendang bola, disediakan lima buah bola.
- 2) Dengan ancap-ancang menembak bola kearah gawang, kesempatan menembak bola lima kali,dengan kaki terbaik.
- 3) Penilaian setiap tembakan yang masuk bidang sasaran mendapatkan nilai. Sesuai dengan sasaran, tembakan yang tidak masuk ke dalam gawang nilai 0.
- 4) Nilai adalah jumlah keseluruhan dari lima kali kesempatan



Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes Ketepatan Tendangan Penalti
Sumber: Sukatamsi (1997: 6.29)

2. Teknik Pengumpulan Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Pada penelitian ini peneliti telah menyusun petunjuk pelaksanaan untuk testor dan testi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

E. Teknik Analisi Data

1. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Pengujian normalitas dengan rumus Kolmogorov–Smirnov:

$$D = \max \{S_n1(X) - S_n2(X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2007: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai prediktor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya. Sedangkan pengujian linearitas dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Freg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

Freg = harga bilangan untuk garis regresi

Rkreg = rerata kuadrat garis regresi

Rkres = rerata kuadrat residu

Sumber : Sugiyono (2006: 191)

Kriteria uji linieritas, jika F hitung < F tabel dan p > 0,05 maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier, sebaliknya jika F hitung > F tabel dan p < 0,05 maka tidak linier

c. Uji Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2006: 159). Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan dari variabel bebas (dengan variabel terikat (Y). Untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas (X) dengan variabel terikat, menggunakan analisis korelasi product moment dari Karl Person. Sedangkan untuk menguji hipotesis keempat mencari hubungan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan analisis regresi berganda dengan uji F. Perhitungan hipotesis menggunakan rumusnya korelasi product moment adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: koefisien korelasi x dan y
N	: jumlah testi
x	: jumlah skor testi
x^2	: jumlah skor kuadrat
y	: jumlah skor testi
y^2	: jumlah skor kuadrat

Hipotesis yang diajukan, digunakan untuk menguji analisis sebagai berikut: (a) Mencari persamaan regresi, (b) Mencari koefisien korelasi ganda, (c) Mencari F regresi, dan (d) Mencari sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE). a. Mencari Persamaan Regresi

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Kabupaten Sorong yang beralamat di Jl. Merpati SP 1 Kelurahan Klamalu Kecamatan Mariat Gunung Kabupaten Sorong Papua Barat Daya.

2. Deskripsi Waktu dan Subjek Penelitian

Waktu penelitian dilakukan 1 Februari sampai 25 Februari 2025. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII dan kelas VIII di SMP N 3 Kab. Sorong sebanyak 32 siswa. Terdiri dari 10 putri dan 22 putra

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis pengaruh latihan koordinasi mata-kaki, terhadap ketepatan tendangan penalti permainan sepak bola di SMP N 3 Kab. Sorong. Secara terperinci deskripsi data koordinasi mata-kaki, dan ketepatan tendangan penalti pada permainan sepak bola di SMP N 3 Kab.Sorong, adalah sebagai berikut:

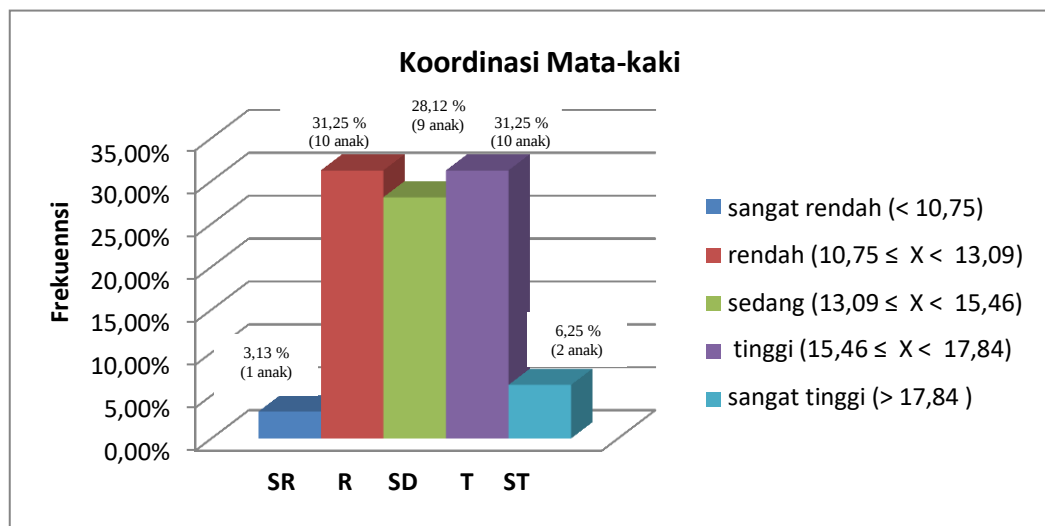
1. Koordinasi Mata-kaki

Hasil penghitungan data koordinasi mata-kaki SMP N 3 Kab. Sorong diperoleh rata-rata (*mean*) = 14,28, median = 14, modus sebesar = 14; *standart deviasi* = 2,37. Tabel distribusi data koordinasi mata-kaki sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Hasil Penelitian Koordinasi Mata-kaki

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 17,84$	Sangat tinggi	2	6,25
2	$15,46 \leq X < 17,84$	Tinggi	10	31,25
3	$13,09 \leq X < 15,46$	Sedang	9	28,12
4	$10,75 \leq X < 13,09$	Rendah	10	31,25
5	$X < 10,75$	Sangat rendah	1	3,13
Jumlah			32	100

Apabila ditampilkan dalam diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 4.1 Kordinasi mata-kaki

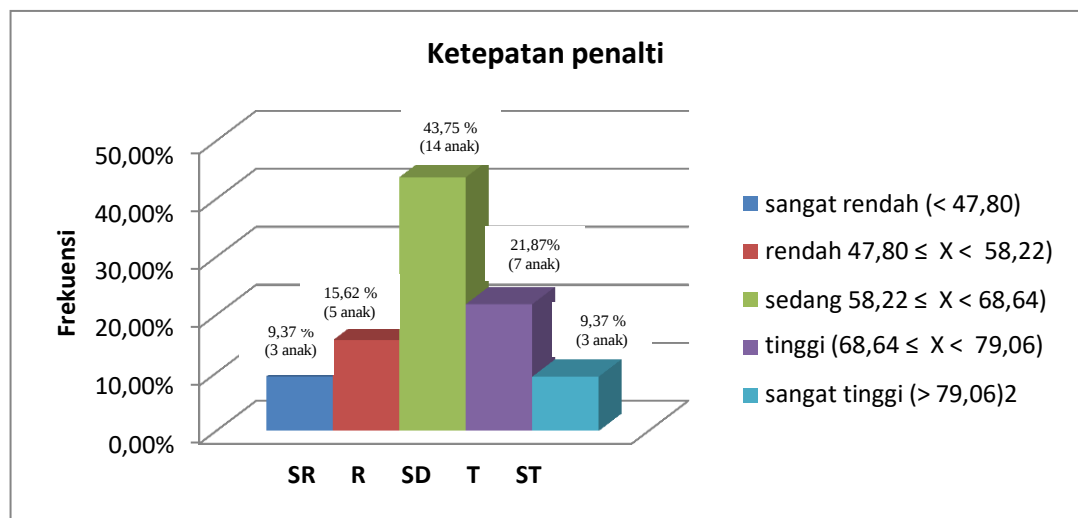
2. Ketepatan Penalti

Hasil penghitungan data ketepatan penalti di SMP N 3 Kab.Sorong rata- rata (*mean*) = 63,43, median = 65, modus sebesar = 65; *standart deviasi* = 10,42. Tabel distribusi data ketepatan penalti, sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Hasil Penelitian Ketepatan Penalti

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 79,06$	Sangat tinggi	3	9,37
2	$68,64 \leq X < 79,06$	Tinggi	7	21,87
3	$58,22 \leq X < 68,64$	Sedang	14	43,75
4	$47,80 \leq X < 58,22$	Rendah	5	15,62
5	$X < 47,80$	Sangat rendah	3	9,37
Jumlah			32	100

Apabila ditampilkan dalam diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 4.2 Diagram Hasil Penelitian Ketepatan Penalti

C. Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Variabel	Z	p	Sig.	Keterangan
Koordinasi Mata-kaki (X)	0,817	0,517	0,05	Normal
Ketepatan Penalti (Y)	0,724	0,671	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Linierlitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Pengaruh antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai F_{tabel} dengan db = m ; $N-m-1$ pada taraf signifikansi $0.05 > F_{\text{hitung}}$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.4 Uji Linieritas

Hubungan	F Hit	df	F Tabel	P	Keterangan
X.Y	0,548	1: 31	4,15	0,807	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai F_{hitung} seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari F_{tabel} . Jadi, Pengaruh seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

2. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis regresi sederhana adalah sebagai berikut:

Tabel .4.5 Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

	X	Y	r tabel
X	1	0,742	0,296
Y		1	-

Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat maka dilakukan analisis regresi sederhana.

A. Pengaruh Koordinasi Mata-kaki dengan Ketepatan Penalti

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh pengaruh variabel koordinasi mata-kaki dengan ketepatan penalti bernilai positif. Uji keberartian pengaruh tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi $r_{hitung} = 0,742$ dengan $r_{(0.05)(31)} = 0,296$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan penalti terhadap permainan sepak bola di SMP N 3 Kab.Sorong”.

D. Pembahasan

Tendangan pinalti adalah tendangan bebas yang mengarah ke gawang dikarenakan pemain bertahan melakukan pelanggaran di daerah kotak pinalti, dilakukan dari titik pinalti yang terletak 12 *yards* lurus dengan garis tengah gawang. Tendangan ini hanya dilakukan sekali kecuali bola menyentuh pemain lain atau pantulan dari *kiper* lawan, *kiper* harus tetap pada posisinya tidak boleh bergerak sebelum bola di tendang dan semua pemain harus berada diluar kotak pinalti kecuali penendang dan penjaga gawang lawan. Untuk memperoleh keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti seorang pemain harus di dukung oleh unsur-unsur pendukungnya, seperti kondisi fisik dan mental.

Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu.

Untuk memperoleh ketepatan yang baik dalam melakukan tendangan penalti seorang pemain mempunyai unsur-unsur kondisi fisik pendukung. Di dalam penelitian ini bermaksud mencari pengaruh dari latihan koordinasi mata-kaki terhadap permainan sepak bola pada siswa SMP N.3 Kabupaten Sorong.

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh pengaruh variabel Koordinasi Mata-kaki dengan Ketepatan Penalti bernilai positif. Uji

keberartian pangaruh diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,742 > r_{(0.05)(33)} = 0,296$.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “variabel Koordinasi Mata-kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Ketepatan Penalti permainan sepak bola di SMP N 3 Kabupaten Sorong”.

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan oleh karena itu saat melakukan tendangan penalti yang tepat koordinasi sangat dibutuhkan. Mata berfungsi untuk melihat sasaran dan kaki sebagai media untuk melakukan tendangan sehingga mampu memperoleh ketepatan yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Koordinasi Mata-kaki terhadap Ketepatan Penalti pada permainan sepak bola di SMP N 3 Kabupaten Sorong. Dari rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penghitungan data koordinasi mata-kaki SMP N 3 Kab. Sorong diperoleh rata-rata (*mean*) = 14,28, median = 14, modus sebesar = 14; *standart deviasi* = 2,37.
2. Hasil penghitungan data ketepatan penalti di SMP 3 Kab. Sorong rata-rata (*mean*) = 63,43, median = 65, modus sebesar = 65; *standart deviasi* = 10,42.
3. Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh pengaruh variabel koordinasi mata-kaki dengan ketepatan penalti bernilai positif. Uji keberartian pengaruh tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{hitung} = 0,742$ dengan $r_{(0.05)(31)} = 0,296$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan penalti terhadap permainan sepak bola di SMP N 3 Kab.Sorong”.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai ketepatan penalti kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih koordinasi mata-kaki.
2. Bagi pelatih selalu melakukan tes fisik dan keterampilan sehingga dapat terpantau keterampilan siswanya dalam permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukankan penelitian dengan *variabel* bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi ketepatan penalti dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, (5th ed)* New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Dalloway, M. (2000). *Concentration: focus your mind, power your game.* Arizona: Optimal Performance Institute.
- Eversheim, U. & Bock, O. (2002). The role of precues in the preparation of motor responses in humans. *Journal of motor behavior.* 34 (3).
- Gunarsa, Singgih D. (2003). *Psikologi perkembangan.* Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Jordet, G., Hartman, E., Visscher, C., & Lemmink. (2007). *Kicks from the penalty mark in soccer: The roles of stress, skill, and fatigue for kick outcomes.* Journal of Sports Sciences, 25, pp.121-129.
- Kartono, Kartini & Gulo, Dali. (2000). *Kamus psikologi.* Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Middleton, S.C. et al. (2001). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athlete. *Journal of Sport and Exercises Psychology.* Australia: University of Western Sydney.
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan.* Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- M. Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Sepakbola.* Surabaya. Grasindo
- PSSI. (2009). *Sepak bola indonesia bermain dalam aturan.* Jakarta: PSSI.
- Pratama, B. 2017. "Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa 58 Ekstrakurikuler SMA Negeri Lubuklinggau". *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*
- Quinn, Elizabeth. (2010). *Visualization techniques and sport performance.*

- Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 (1), pp.54-59.
- Ibrahim, Rusli. (2008). *Psikologi olahraga*. FPOK UPI. Bandung.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. 2016. "Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun". Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psiko- logi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Savelbergh, G. J. & Kamp. (2000). Information in learning to coordinate and control movements: Is there a need for specificity of practice? *International journal of sport psychology*, 3 (4), 467-484.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Wood, Greg., & Wilson MR. (2010). A moving goalkeeper distracts penalty takers and impairs shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*. Nov 14-15.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Data Penelitian Hasil Tes Koordinasi Mata-kaki

No	Tes 1	Tes 2	Hasil terbaik Koordinasi Mata-kaki
1	12	16	16
2	14	13	14
3	17	12	17
4	11	10	11
5	16	11	16
6	9	13	13
7	9	11	11
8	16	16	16
9	16	14	16
10	12	18	18
11	13	14	14
12	11	12	12
13	10	15	15
14	12	10	12
15	16	13	16
16	17	15	17
17	15	12	15
18	14	11	14
19	11	10	11
20	11	14	14
21	17	15	17
22	19	17	19
23	12	11	12
24	13	14	14
25	11	11	11
26	17	16	17
27	13	15	15
28	10	10	10
29	12	9	12
30	12	11	12
31	13	14	14
32	15	16	16

Lampiran 2

Data Penelitian Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti

No	Tendangan ke 1	Tendangan ke 2	Tendangan ke 3	Tendangan ke 4	Tendangan ke 5	Ketepatan Tendangan Penalti
1	20	20	15	15	10	75
2	20	15	15	5	5	60
3	15	15	15	15	15	75
4	10	5	10	10	5	40
5	20	20	15	15	10	80
6	15	15	20	5	5	60
7	15	20	5	5	10	55
8	10	15	15	10	10	60
9	10	15	10	15	15	65
10	20	20	15	20	10	85
11	20	15	10	15	15	65
12	10	10	10	10	15	55
13	15	10	15	10	20	70
14	10	10	15	10	10	55
15	20	15	15	10	10	70
16	15	5	10	15	20	65
17	15	5	5	15	20	50
18	10	15	10	10	10	55
19	10	15	10	10	20	65
20	20	15	15	10	15	70
21	10	15	15	10	15	65
22	20	20	20	10	10	80
23	10	10	10	20	15	65
24	10	10	10	20	15	65
25	10	10	10	20	10	60
26	15	10	10	20	15	70
27	10	15	5	20	15	65
28	10	5	5	10	10	45
29	10	10	10	15	15	60
30	10	10	5	5	15	45
31	15	5	10	15	15	60
32	10	20	10	20	15	75

Lampiran 3.

STATSITIK PENELITIAN

Statistics

		Koordinasi Mata-kaki	Tendangan Penalti
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		14,2813	63,4375
Median		14,0000	65,0000
Mode		14,00 ^a	65,00
Std. Deviation		2,37235	10,42929
Minimum		10,00	40,00
Maximum		19,00	85,00
Sum		457,00	2030,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Koordinasi Mata-kaki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10,00	1	3,1	3,1	3,1
11,00	4	12,5	12,5	15,6
12,00	5	15,6	15,6	31,3
13,00	1	3,1	3,1	34,4
14,00	6	18,8	18,8	53,1
Valid 15,00	3	9,4	9,4	62,5
16,00	6	18,8	18,8	81,3
17,00	4	12,5	12,5	93,8
18,00	1	3,1	3,1	96,9
19,00	1	3,1	3,1	100,0
Total	32	100,0	100,0	

tendangan Penalti

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
40,00	1	3,1	3,1	3,1
45,00	2	6,3	6,3	9,4
50,00	1	3,1	3,1	12,5
55,00	4	12,5	12,5	25,0
60,00	6	18,8	18,8	43,8
Valid 65,00	8	25,0	25,0	68,8
70,00	4	12,5	12,5	81,3
75,00	3	9,4	9,4	90,6
80,00	2	6,3	6,3	96,9
85,00	1	3,1	3,1	100,0
Total	32	100,0	100,0	

Lampiran 4

UJI NORMALITAS

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Koordinasi Mata-kaki	32	14,2813	2,37235	10,00	19,00
Tendangan Penalti	32	63,4375	10,42929	40,00	85,00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Koordinasi Mata-kaki	Tendangan Penalti
N		32	32
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14,2813	63,4375
	Std. Deviation	2,37235	10,42929
Absolute		,144	,128
Most Extreme Differences	Positive	,144	,128
Negative		-,141	-,122
Kolmogorov-Smirnov Z		,817	,724
Asymp. Sig. (2-tailed)		,517	,671

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 5

UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tendangan Penalti * Koordinasi Mata-kaki	32	100,0%	0	0,0%	32	100,0%

tendangan Penalti * Koordinasi Mata-kaki

Report

tendangan Penalti

Koordinasi Mata-kaki	Mean	N	Std. Deviation
10,00	45,0000	1	.
11,00	55,0000	4	10,80123
12,00	56,0000	5	7,41620
13,00	60,0000	1	.
14,00	62,5000	6	5,24404
15,00	61,6667	3	10,40833
16,00	70,8333	6	7,35980
17,00	68,7500	4	4,78714
18,00	85,0000	1	.
19,00	80,0000	1	.
Total	63,4375	32	10,42929

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
tendangan Penalti * Koordinasi Mata-kaki	Between Groups	(Combined)	2108,125	9
		Linearity	1856,104	1
		Deviation from Linearity	252,021	8
	Within Groups		1263,750	22
	Total		3371,875	31

ANOVA Table

			Mean Square	F
tendangan Penalti * Koordinasi Mata-kaki	Between Groups	(Combined)	234,236	4,078
		Linearity	1856,104	32,312
		Deviation from Linearity	31,503	,548
	Within Groups		57,443	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
Tendangan Penalti * Koordinasi Mata-kaki		(Combined)	
	Between Groups	Linearity	,003
		Deviation from Linearity	,000
	Within Groups		,807
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Tendangan Penalti * Koordinasi Mata-kaki	,742	,550	,791	,625

Lampiran 6

Uji korelasi

Correlations		
	Koordinasi Mata-kaki	tendangan Penalti
Pearson Correlation	1	,742**
Koordinasi Mata-kaki		
Sig. (2-tailed)		,000
N	32	32
Pearson Correlation	,742**	1
tendangan Penalti		
Sig. (2-tailed)	,000	
N	32	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 8

DAFTAR HADIR

No	Nama	Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Alfa sem.worait																
2	Alfaro wiyandra																
3	Asyer. silo																
4	Sifa wulandari																
5	Delvio.titahena																
6	Riski alia																
7	Fadlan rivandi																
8	Muhamad Hamzah																
9	Fajar.gomor																
10	Febrian.asyrem																
11	Fenesya																
12	Glen																
13	Immanuel.kaitauw																
14	Jefi arif																
15	Kelvin.Palayukan																
16	Kyla.Mametu																
17	Maria Tenau																
18	Marlen Hurulen																
19	Sesi Kiray																
20	Maya																
21	Muhamad Yahya																
22	Muhamad Farisqi																
23	Muhamad Narisqi																
24	Risky Novel																
25	Savi Sowe																
26	Silas Kaf																
27	Stevi Rosely																

28	Rikardo Syenen																	
29	Yudha																	
30	Sifa																	
32	Romario																	

Lampiran 8

 UNIMUDA SORONG		FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya	
Nomor : 132/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024		Sorong, 1 Agustus 2024	
Lamp. : -			
Perihal : <i>Permohonan Izin Penelitian</i>			
Kepada Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong di_ <i>Tempat</i>			
<i>Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:			
Nama	: Wilson Syalubu		
NIM	: 1485201210049		
Semester	: IX (Ganjil)		
Program Studi	: Pendidikan Jasmani		
Judul Penelitian	: " Pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan pinalti pada permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong".		
Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 5 – 31 Agustus 2024.			
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.			
<i>Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
		 Dekan,  Roni Andri Pramita, M.Pd. NIDN. 1411129001	
Tembusan disampaikan Kepada: 1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani; 2. Dosen Pembimbing Skripsi; 3. Yang bersangkutan;		 FABIO-UNIMUDA SORONG SMART Sistem • Efektifitas • Amanah • Elegan • Terpercaya	
www.fabio.unimudasorong.ac.id		PROGRAM STUDI:	
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD			

Lampiran 9



**PEMERINTAH KABUPATEN SORONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 KABUPATEN SORONG**



Alamat : Jalan Merpati Rt.01/Rw.01 Klamalu Distrik Mariat Kab. Sorong - 98451

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.7.4/ 068 /2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : REGINA BARU , S.Pd

Jabatan : Kepala sekolah SMP NEGERI 3 KAB SORONG

Dengan ini menerangkan:

Nama : Wilson Syalubu

NIM : 148520120049

Instansi : Universitas Pendidikan Muhamadiyah (UNIMUDA)
Sorong

Fakultas : FABIO

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Semester : IX (Ganjil)

Nama tersebut adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian pada tanggal 05-31 Agustus dengan judul **PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PINALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 3 KABUPATEN SORONG**. Demikian surat pernyataan ini di buat, sesuai keadaan sebenarnya dan untuk di gunakan dengan sebagaimana mestinya.

Sorong, 14 November 2025
Kepala Sekolah

REGINA BARU , S.Pd.
NIP:196712071995012002

Lampiran 10

DOKUMENTASI



Peserta Melakukan Pemanasan



Peserta Melakukan Pemanasan



Siswa Melakukan Tes Tendangan Penalti



Siswa Melakukan Tes Tendangan Penalti



Tes Kordinasi Mata-Kaki

